BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab bab sebelumnya tentang pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Putri An-Nuriyah Ngroggo Kediri kota. Penulis mengambil kesimpulan penelitian yang mengacu pada rumusan masalah sebagai berikut ini :

1. Tingkat intensitas puasa Senin Kamis santriwati Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat intensitas puasa Senin Kamis Pondok Pesantren An-Nuriyah dengan responden 45. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan rata rata santri An-Nuriyah memiliki skor intensitas puasa Senin Kamis sebesar 68,156. Berdasarkan penghitungan kategorisasi skor tersebut termasuk dalam kategori sedang.
2. Tingkat regulasi emosi santriwati Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota. Dari tabel tersebut bisa digambarkan tingkat regulasi emosi Pondok Pesantren An-Nuriyah dengan responden 45. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan rata rata santri An-Nuriyah memiliki skor regulasi emosi sebesar 71,222. Berdasarkan penghitungan kategorisasi skor tersebut termasuk dalam kategori sedang.

3. Dari output *regresi linier sederhana* diketahui bahwa nilai F_{hitung} = 67,685 dengan tingkat signifikasi sebesar 0,000 < 0,05. Maka dari itu variabel intensitas puasa Senin Kamis (X) dapat memprediksi variabel regulasi emosi (Y), yang mana kedua variabel dikatakan linier. Selain itu, juga didapat hasil yang menunjukkan pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap regulasi emosi 61,2%. Berdasarkan persamaan analisis regresi diperoleh koefisien regresi intensitas puasa Senin Kamis sebesar 1,051. Hal tersebut dapat menentukan setiap satu kenaikan skor X (intensitas puasa Senin Kamis), maka Y (regulasi emosi) akan naik sebesar 1,051.

B. Saran

Berikut ini merupakan saran saran tentang intensitas dan regulasi emosi dari peneliti kepada :

1. Pihak Pengasuh Pondok

   Hendaknya pihak pengasuh lebih menghimbau kepada semua santri yang tidak pernah puasa Senin Kamis untuk menjalankan puasa, dan yang masih belum intens menjalankan puasa Senin Kamis dianjurkan untuk lebih istiqomah dalam menjalankan puasa Senin Kamis. Dengan cara diskusi ataupun mengaji kitab yang membahsa tentang puasa, fadilah puasa dan hikmah hikmah di dalam puasa.

2. Santri

   Bagi santri yang belum menjalankan puasa Senin Kamis hendaknya dapat menjalankannya. Dan bagi santri yang sudah menjalankannya hendaknya lebih ditingkatkan lagi dalam berpuasa Senin Kamis.

3. Pondok Pesantren Lainnya

   Diharapkan bagi pondok pesantren lain menjadikan apa yang telah tertulis di atas sebagai contoh pemikiran dan pelaksanaan bagi perkembangan mutu kegiatan proses belajar mendekatkan diri kepada Allah SWT.